



Hozzávalók:

20 dkg tisztított, előfőzött (rózsaszínű),  
fagyasztott rákhús (konzerv is lehet), 2 dl  
fehérbor, 1 evőkanál konyak, 1 kis citrom,  
fél mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fehér  
bors, 1 kisebb csokor kapor, 2 avokádó  
a tálaláshoz:  
ecetes torma, ketchup

1. A rákot szobahőmérsékleten fölengedjük, majd lecsöpögtetjük, és a bort meg a konyakot ráöntjük.
2. A citrom kifacsart levét rászűrjük, megsózzuk, megborsozzuk, a fölaprított kaporral fűszerezük. Néhány órán át így pácoljuk.
3. Az avokádókat félbevágjuk, majd miután magjukat kiemeltük, meghámozzuk, és vékonyan felszeletelve személyenként egy felet tányérra rakunk.
4. A lecsöpögtetett rákot ráhalmozzuk. Pirítóst és ecetes tormával ízesített ketchupot kínálunk hozzá.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, cukor nélküli ketchuppal ízesítse.
- Nagyon könnyen elkészíthető.
- A pácolt rák letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll.
- Tálalni azonban frissen kell, mert az avokádó könnyen barnul.
- Egész évben készíthető.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + fölengedés + pácolás

Egy adag: 1204 kJ/ 288 kcal 10,5 g fehérje • 26,5 g zsír • 1,9 g szénhidrát • 3,3 g rost • 100 mg koleszterin